

La lacto-fermentation

Ingrédients :

- Des bocaux en verre munis d'un couvercle hermétique et d'un joint en caoutchouc ;
- Du sel marin (non raffiné de préférence) ;
- De l'eau de source ou filtrée (l'eau du robinet, chlorée, ne convient pas) ;
- Des légumes qu'on souhaite conserver.

Préparation :

- Lavez et ébouillantez des bocaux, les couvercles et les joints. Laissez-les sécher sans les essuyer.
- Lavez, épluchez et découpez (si nécessaire, et plus ou moins finement) les légumes.
- Diluez une cuillère à soupe de sel dans chaque litre d'eau de source que vous allez utiliser.
- Remplissez les bocaux avec les légumes (seuls ou mélangés), ajoutez éventuellement les aromates de votre choix (graines de moutarde , de cumin ,de carvi ,de fenouil ,de coriandre ,baies de genièvre , de poivre ,clou de girofle , herbes aromatiques , feuille de laurier , ail ,...), tassez , couvrez d'eau froide salée et renfermez les bocaux .
- Placez d'abord les bocaux à 20-22 °C pendant 2 ou 3 jours afin de favoriser le début de fermentation, puis mettez-les dans un lieu plus frais (15-18°C) et patientez un petit mois avant de déguster.
- Une fois entamé, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.